



## Älter werden in der Gemeinde Kilchberg

Nützliche Informationen und Adressen

# IMPRESSUM

© Dezember 2022 Altersbeauftragte Kilchberg

Auflage: 2000 Exemplare

Konzeption, Texte: Filiz Düzgün, Altersbeauftragte Kilchberg

Layout: [www.alakraft.ch](http://www.alakraft.ch)

Druck: [www.zollinger-print.ch](http://www.zollinger-print.ch)

Die Broschüre ist kostenlos bei der Altersbeauftragten erhältlich. Sie steht ausserdem auch als PDF-Datei zum Download bereit:

**[www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch) → Themen → Soziales → Alter**



## **Liebe Kilchbergerinnen, Liebe Kilchberger**

Dieses Informationsheft gibt Ihnen einen Überblick über Angebote und Dienstleistungen für Personen ab 65 Jahren in Kilchberg sowie über häufig nachgefragte Dienstleistungen ausserhalb Kilchbergs. Die Adressen reichen von Beratungsstellen bis zu Wohnmöglichkeiten im Alter.

Als Altersbeauftragte der Gemeinde Kilchberg bin ich Ansprechperson für Ihre Anliegen und Fragen rund ums Thema Alter und Älterwerden und biete Unterstützung sich in der Vielfalt der Angebote, zurecht zu finden und eine bedarfsgerechte Lösung zu finden. Sie können mich telefonisch oder per E-Mail erreichen.

Am Mittwochnachmittag von 14-16 Uhr biete ich jeweils eine offene Sprechstunde an. Wünschen Sie eine ausführlichere Beratung vereinbaren wir einen Beratungstermin. Ich freue mich auf Ihre Anfrage und wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre!

Freundliche Grüsse

Altersbeauftragte Kilchberg  
Filiz Düzgün

# INHALTSVERZEICHNIS

## AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskünfte rund ums Alter	5-8
--------------------------	-----

## FREIZEIT

Bewegung/Sport	9
Bildung	10
Treffs/Geselligkeit/Austausch	11-13
Freiwilliges Engagement	14-15

## UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Administration	16
Entlastung	16-17
Fahrdienste	18-19
Mahlzeitendienst	20
Notrufsystem	20-21
Reinigung	21
Pflege und Betreuung	21

## WOHNEN

Alters- und Pflegeheime	22
Alterswohnungen	23
Wohnungsanpassung, Umzug, Wohnungsauflösung	23-24

## VORSORGEDOKUMENTE

Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag etc.	25
--	----

## STERBEN UND TOD

Palliativpflege	26
Eintreten eines Todesfalls	26-27
Trauerbegleitung	27

## AUSKUNFT UND BERATUNG

### Auskünfte rund ums Alter

#### **Altersbeauftragte Kilchberg**

Im Auftrag führt Pro Senectute Kanton Zürich und die Gemeinde Kilchberg die Altersbeauftragtenstelle. Die Altersbeauftragte ist Ansprechperson für alle Fragen rund ums Thema Alter, wie z.B.:

- Alltagshilfen
- Administration und Finanzen
- Entlastungsangebote für Angehörige
- Freiwilligenarbeit
- Wohnen im Alter
- Information über stationäre und ambulante Einrichtungen
- Sterben und Tod

Die Auskünfte sind kostenlos. Termine und Hausbesuche erfolgen nach telefonischer Vereinbarung.

Stockenstrasse 130A  
8802 Kilchberg  
Tel. 044 716 37 90  
[www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch)

---

#### **Abteilung Soziales/Gesundheit Gemeinde Kilchberg**

##### Pflegefinanzierung

Auskunft zur Kostenübernahme und Verrechnung von stationärer und ambulanter Pflegeleistung.

Gemeindeverwaltung Kilchberg      Tel. 044 716 32 19  
Alte Landstrasse 110                      [www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch)  
8802 Kilchberg

##### Zusatzleistungen/AHV-Zweigstelle

Auskünfte zur AHV, zu Zusatzleistungen wie z.B. Ergänzungsleistungen und Überbrückungsleistungen für ältere Arbeitslose, Tel. 044 716 32 17.

## AUSKUNFT UND BERATUNG

### **Pro Senectute Kanton Zürich**

Die Fachstelle bietet kostenlose Beratung für Personen ab 60 Jahren und deren Angehörigen, zu Themen rund um Finanzen, Gesundheit, Lebensgestaltung, Vorsorge, Wohnen etc. an.

Alte Landstrasse 24      Tel. 058 451 52 20  
8810 Horgen              www.pszh.ch

---

### **Alzheimervereinigung Kanton Zürich**

Der Verein bietet Beratung für demenzerkrankte Menschen und deren Angehörige. Sie organisieren Veranstaltungen und stellen diverses Infomaterial, rund um Demenz zur Verfügung.

Seefeldstrasse 62      Tel. 043 499 88 63  
8008 Zürich              www.alzheimer-schweiz.ch

---

### **HEKS Alter und Migration Zürich**

Die Fachstelle bietet kostenlose Beratung zu Fragen rund ums Thema Alter und Älterwerden für Personen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren an.

Seminarstrasse 28      Tel. 044 360 89 62  
8042 Zürich              www.heks.ch

---

### **KESCHA**

Die Anlaufstelle ist ein Informations- und Beratungsangebot für Personen, die von einer Massnahme des Kindes- oder Erwachsenenschutzes betroffen sind. Die Beratungen erfolgen telefonisch.

Dörflistrasse 50      Tel. 044 273 96 96  
8050 Zürich              www.kescha.ch

---

### **Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Horgen**

Wer Hilfe benötigt oder denkt, dass eine Person aus dem Umfeld gefährdet ist kann sich an die KESB wenden. Nach eingereichter Gefährdungs

## AUSKUNFT UND BERATUNG

meldung führt die KESB Abklärungen durch und entscheidet über eine allfällige Unterstützungsmassnahme.

Dammstrasse 12      Tel. 044 718 40 40  
8810 Horgen      www.kesb-horgen.ch

---

### **Notariat Thalwil**

Das Notariat bietet Beratungen und Errichtung von Vorsorgeaufträgen (mit notarieller Beglaubigung) sowie Beratungen im Erbrecht und Errichtung von Testamenten.

Gotthardstrasse 20/22  
8800 Thalwil  
Tel. 044 859 23 90

---

### **Pro Audito Schweiz**

Die Anlaufstelle für Schwerhörige bietet Unterstützung für den Alltag – von Hör- und Technologieberatung, bis hin zu Lippenlese- und Hörtrainings. Die Non-Profit-Organisation ist aufgeteilt auf 25 regionale Vereine.

Neutrale Hörberatung      Tel. 044 780 10 67  
0800 400 333      www.pro-audito.ch

Pro Audito Horgen-Thalwil und Umgebung  
Infos und Anmeldung zu Kursen und Aktivitäten

---

### **samowar Suchtpräventionsstelle Bezirk Horgen**

Die Präventionsstelle bietet Beratungen und Therapien bei Suchttematik für Betroffene und deren Angehörigen an.

Bahnhofstrasse 24      Tel. 044 723 18 17  
8800 Thalwil      www.samowar.ch

Weiterführendes:

Auf der Wissensplattform Alter und Sucht können sich Betroffene und deren Angehörige informieren. [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch)

## AUSKUNFT UND BERATUNG

### **Sanatorium Kilchberg**

Durch besondere Belastungen (wie Pensionierung, körperliche Erkrankung usw.) können vorbekannte psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter verstärkt oder sogar ausgelöst werden.

Das Sanatorium Kilchberg bietet Abklärungen und Behandlung alterspsychiatrischer Erkrankungen, sowohl stationär als auch ambulant.

Sanatorium Kilchberg AG  
Alte Landstrasse 70  
8802 Kilchberg

Tel. 044 716 42 42  
[www.sanatorium-kilchberg.ch](http://www.sanatorium-kilchberg.ch)

---

### **SBV – Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband**

Der Verband gibt Auskunft zu bestehenden Angeboten und Dienstleistungen für Personen mit eingeschränkter Sehkraft.

Beratungsstelle Zürich  
Ausstellungsstr. 36  
8005 Zürich

Tel. 044 444 10 60  
[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)

---

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

Die Fachstelle bietet kostenlose Unterstützung bei Konflikten in verschiedenen Bereichen wie Betreuung, Familie, Finanzen, Pflege, Wohnen und jeglicher Form von Gewalt.

Malzstrasse 10  
8045 Zürich

Tel. 058 450 60 60  
[www.uba.ch](http://www.uba.ch)





## FREIZEIT

Alle zwei Monate erscheint die Agenda60+. Der Veranstaltungskalender bietet eine Übersicht über aktuelle Angebote für die ältere Bevölkerung in Kilchberg. Bei der Altersbeauftragtenstelle (siehe Seite 28) kann dieser kostenlos bestellt werden.

### Bewegung/Sport

#### Hallenbad Kilchberg

Das Hallenbad bietet ein breites Angebot von Schwimmen, zu Wellness und Kursen (wie z.B. Aquafit).

Hochweidstrasse 10      Tel. 044 716 30 90  
8802 Kilchberg      www.kilchberg.ch

Im Hallenbad befindet sich auch ein Therapie- und Fitnesscenter von CAREFIT.

CAREFIT Hallenbad Kilchberg      Tel. Therapie 044 715 69 49  
Tel. Training 044 715 69 50      www.carefit.ch

---

#### SENTUKI Seniorenturnen Kilchberg

Altersgerechtes Turnen ab 60 Jahren  
Mittwoch 18.00–19.00 Uhr  
Turnhalle Brunnenmoos

Nähere Infos und Anmeldung bei Balz Fleisch, Tel. 044 715 23 35 oder  
Mail [sentuki@gmx.ch](mailto:sentuki@gmx.ch)

---

#### Yoga

Karin Steinbach Baechle bietet Yogalektionen (Ayur Yoga) für Personen ab 60 Jahren an.

Montag 10.00–11.00 Uhr      Alte Landstrasse 23  
8802 Kilchberg

Auskunft und Anmeldung bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Tel. 058 451 51 31 oder Mail [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

## FREIZEIT

### Bildung

#### **Computeria Kilchberg-Rüschlikon**

Die Computeria wird von einem Freiwilligenteam geführt und bietet älteren Menschen Unterstützung in der digitalen Welt.

Dienstag 9.00–11.00 Uhr      Unterrichtszimmer der reformierten  
Kirche Rüschlikon

Nähere Infos bei: Sonja Lüchinger, Tel. 044 724 06 90,  
[www.computeria-rueschlikon.ch](http://www.computeria-rueschlikon.ch)

---

#### **Gemeindebibliothek**

Die Gemeindebibliothek bietet ein breites Angebot an Büchern, DVDs, Hörbüchern und eBooks an.

Alte Landstrasse 10      Tel. 044 716 32 90  
8802 Kilchberg      [www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch)

---

#### **Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte**

Die Bibliothek bietet ein breites Sortiment an Romanen, Klassikern, Sachbüchern usw. Wahlweise als Hörbuch, E-Book, in Grossdruck oder Braille.

Grubenstrasse 12      Tel. 043 333 32 32  
8045 Zürich      [www.sbs.ch](http://www.sbs.ch)



## FREIZEIT

### Treffs/Geselligkeit/Austausch

#### **Mittagessen Frauenverein**

5 Mal im Jahr lädt der Frauenverein zu einem Mittagsmenü ein. Jeweils an einem Donnerstag, 12.00 Uhr, im ref. Kirchgemeindehaus.

Für nähere Infos und Anmeldung melden Sie sich bei:  
Judith Hügli, Tel. 079 304 54 87, [www.frauenvereinkilchberg.ch](http://www.frauenvereinkilchberg.ch)

---

#### **Mittagstisch für Alle**

Die reformierte Kirche lädt wöchentlich zu einem generationsübergreifenden Mittagstisch ein.

Mittwoch, 12.00–13.30 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus

Für nähere Infos und Anmeldung melden Sie sich bei:  
Caroline Matter, Tel. 044 715 44 05, Mail [caroline.matter@refkilch.ch](mailto:caroline.matter@refkilch.ch)

---

#### **Regula's Taverna**

Eine Kilchbergerin bietet mehrmals pro Monat ein 3-Gang-Menü im gemütlichen Rahmen bei sich zu Hause an.

Jeweils an einem Dienstag, 12.00–ca. 15.00 Uhr, Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Für nähere Infos und Anmeldung (jeweils bis Freitag vorher):  
Regula Bühler, Tel. 079 426 64 06

---

#### **ALZ-Gipfeltreffen**

Einmal in der Woche trifft sich die Aktivierungs- und Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten.

Freitag 11.30–16.30 Uhr, mit Mittagessen, Familienstock im Tuchhof, Mühlebachstrasse 53, 8800 Thalwil.

Für nähere Infos und Anmeldung melden Sie sich bei:  
Franziska Baumberger, Tel. 078 876 33 72, [www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

## FREIZEIT

### **Treffpunkt für Begegnung und Austausch**

Der Treffpunkt für betreuende und pflegende Angehörige von dementen Personen trifft sich monatlich zum Austausch.

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 13.45–15.15 Uhr,  
Alterssiedlung Hochweid, „Dachraum“ Stockenstrasse 130A

Auskunft zum Angebot geben Ihnen  
Franz Carl Röhmer, Tel. 044 715 34 66,  
Altersbeauftragte Kilchberg, Filiz Düzgün, Tel. 044 716 37 90

---

### **Jassclub Kilchberg**

Der Club organisiert regelmässige Turniere und einmal jährlich eine Jassreise.

Turniere sind in der Regel am dritten Montag des Monats (Differenzler) und jeden ersten Donnerstag im Monat (Schieber), jeweils ab 19.00 Uhr

Montag:	Donnerstag:
Hotel Belvoir	Restaurant Golden Thai
Säumerstrasse 57	Zürcherstrasse 59
8803 Rüschlikon	8802 Thalwil

Für Infos und Anmeldung: Erich Kneubühl, Tel. 079 640 18 17,  
Mail [jassclubkilchberg@gmail.com](mailto:jassclubkilchberg@gmail.com), [www.jassclubkilchberg.jimdo.free.com](http://www.jassclubkilchberg.jimdo.free.com)

---

### **Seniorenanlässe und Besuchsdienst katholische Kirche**

Die Sozialdiakonin Regula Schächli informiert gerne über das Angebot.  
Tel. 044 716 10 90, Mail [sozial@st-elisabeth-kilchberg.ch](mailto:sozial@st-elisabeth-kilchberg.ch)

---

### **Seniorenanlässe und Besuchsdienst reformierte Kirche**

Die Sozialdiakonin Caroline Matter informiert gerne über das Angebot.  
Tel. 044 715 44 05, Mail [caroline.matter@refkilch.ch](mailto:caroline.matter@refkilch.ch)

## FREIZEIT

### mal reden

Bei der malreden Hotline finden alle Seniorinnen und Senioren mit einem Gesprächswunsch ein offenes Ohr.  
Täglich von 9.00–20.00 Uhr, anonym und kostenlos, Tel. 0800 890 890

---

### sozialkontakt

Online Plattform zur Kontaktsuche, mit Filterfunktion für Kilchberg und Umgebung: [www.sozialkontakt.ch](http://www.sozialkontakt.ch)



## FREIZEIT

### Freiwilliges Engagement

#### **Nachbarschaftshilfe Kilchberg**

Fahrdienst, Besuchsdienst, Einkauf, Hilfe bei Administrativem, etc.

Filiz Düzgün, Vermittlungsstelle Nachbarschaftshilfe

Tel. 044 716 37 90

[www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch)

---

#### **Alterszentrum Hochweid**

Besuch von Bewohnerinnen und Bewohnern, Begleitung bei Ausflügen, Aushilfe Cafeteria.

Sylvia Friedberger, Geschäftsleitungsassistentin

Tel. 044 716 36 01

[www.alterszentrum-hochweid.ch](http://www.alterszentrum-hochweid.ch)

---

#### **Katholische Kirche**

Besuchsdienst, Fahrdienst, Mithilfe bei Anlässen.

Regula Schächli, Sozialdienst

Tel. 044 716 10 99

[www.st-elisabeth-kilchberg.ch](http://www.st-elisabeth-kilchberg.ch)

---

#### **Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Zimmerberg**

Besuchsdienst, Unterstützung bei Administrativem, Generationen im Klassenzimmer, etc.

Tel. 058 451 52 20

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## FREIZEIT

### **Reformierte Kirche**

Besuchsdienst, Fahrdienst, Mithilfe bei Anlässen.

Caroline Matter, Sozialdiakonin  
Tel. 044 715 44 05  
[www.refkilch.ch](http://www.refkilch.ch)

---

### **See-Spital Kilchberg, Wohn- und Pflegeheim**

Besuch von Bewohnerinnen und Bewohnern und Begleitung zu Ausflügen.

Martin Rieder, Aktivierungsfachmann  
Tel. 044 728 63 94  
[www.see-spital.ch](http://www.see-spital.ch)

---

### **Stiftung Emilienheim**

Besuch von Bewohnerinnen und Bewohnern und Begleitung zu Ausflügen.

Stefanie Gratwohl, Sekretariat  
Tel. 044 715 41 53,  
[www.emilienheim.ch](http://www.emilienheim.ch)

---

### **Vereine Kilchberg**

Hier finden Sie eine Auflistung der Vereine in Kilchberg.  
<https://www.kilchberg.ch/themen/vereine>



## UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

### Administration

#### **Pro Senectute Kanton Zürich**

Bieten verschiedene Dienstleistungen zur Unterstützung oder Übernahme von administrativen Aufgaben: Steuererklärungsdienst, Büroassistentz, Treuhanddienst.

Dienstleistungszentrum Zimmerberg  
Alte Landstrasse 24  
8810 Horgen

Tel. 058 451 52 20  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

#### **Büro-Spitex**

Bieten Unterstützung oder Übernahme von administrativen Aufgaben wie: Steuererklärung, Treuhanddienst, Willensvollstreckung etc.

Webereistrasse 59  
8134 Adliswil

Tel. 0848 000 161  
[www.buero-spitex.ch](http://www.buero-spitex.ch)

---

### Entlastung

#### **Alterszentrum Haus Tabea: Ambulantes Tageszentrum**

Das Tageszentrum für Alterspsychiatrie bietet Menschen ab 65 Jahren mit einer psychischen Grunderkrankung eine Tagesstruktur. Es entlastet betreuende Angehörige und bietet bei Bedarf auch ein Notfallangebot für kurzfristige, tageweise Betreuung.

Schärbächlistrasse 2  
8810 Horgen

Tel. 044 718 44 06  
[www.tabea.ch](http://www.tabea.ch)

---

#### **Serata-Tagaktiv**

Das Zentrum für Tagesaufenthalte bietet Personen, die mit einer Beeinträchtigung, Krankheit oder nach einem Unfall zu Hause leben und von ihren Angehörigen betreut werden, eine geführte Tagesstruktur.

Asylstrasse 2  
8800 Thalwil

Tel. 043 810 44  
[www.serata.ch](http://www.serata.ch)



# UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

## **Tageszentren Stadt Zürich**

Die Tageszentren der Stadt Zürich bieten älteren Personen Tages- und Ferienaufenthalte und Übernachtungen an. Sie sind spezialisiert auf die Bereiche Mobilität, Demenz und neurologische Erkrankungen.

Stadt Zürich Pflegezentren  
Walchestrasse 31 Postfach  
8021 Zürich

Tel. 044 412 10 20  
[www.stadt-zuerich.ch/tageszentren](http://www.stadt-zuerich.ch/tageszentren)

---

## **Entlastungsdienst Alzheimer Zürich**

Der Entlastungsdienst bietet Entlastung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

Seefeldstrasse 62  
8008 Zürich

Tel. 044 380 01 02  
[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)

---

## **Entlastungsdienst Schweiz Kanton Zürich**

Der Verein bietet stunden- oder tageweise Betreuung von älteren Menschen mit und ohne Demenzerkrankung zur Entlastung von betreuenden Angehörigen.

Schaffhauserstrasse 358  
8050 Zürich

Tel. 044 741 13 30  
[www.entlastungsdienst.ch/zuerich](http://www.entlastungsdienst.ch/zuerich)

---

## **Nachbarschaftshilfe Kilchberg**

Freiwillige bieten Computerhilfe, Unterstützung bei Administrativem, machen Einkäufe, etc.

Vermittlungsstelle Nachbarschaftshilfe  
Tel. 044 716 37 90  
[www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch)

# UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

## Fahrdienste

### **Rotkreuz-Fahrdienst**

Der Fahrdienst bietet Transporte zu medizinischen Terminen durch Freiwillige, wenn Sie eingeschränkt in Ihrer Mobilität sind.

Telefonische Anmeldung mindestens 3 Arbeitstage im Voraus.

Rotkreuz-Fahrdienst Thalwil/Kilchberg/Rüschlikon

Tel. 044 388 25 00, [www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

---

### **Nachbarschaftshilfe Kilchberg**

Freiwillige der Nachbarschaftshilfe Kilchberg fahren Sie zu Veranstaltungen, Arztterminen etc., wenn sie eingeschränkt in Ihrer Mobilität sind.

Die Fahrten bitte so früh wie möglich melden.

Vermittlungsstelle Nachbarschaftshilfe, Tel. 044 716 37 90

[www.kilchberg.ch](http://www.kilchberg.ch)

---

### **Behinderten Transporte Zürich**

Die Stiftung bietet kostengünstige Fahrdienste für Personen im Rollstuhl oder mit einer Gehbehinderung.

Bitte melden Sie die Fahrten möglichst frühzeitig. Dies ist telefonisch oder online möglich.

Tel. 044 444 22 11 (Bestellungen heute)

Tel. 044 444 22 12

[www.btz.ch](http://www.btz.ch)

---

### **Casa & Sihltal Taxi**

Das Unternehmen bietet Taxifahrten (auch rollstuhlgängig), Kurier- und Hauslieferdienste.

[www.kilchberg-taxi.ch](http://www.kilchberg-taxi.ch)

Tel. 044 715 58 58

## UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE



### **TIXI**

Der gemeinnützige Verein bietet Fahrdienste für dauerhaft mobilitätsbehinderte Menschen, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht nutzen können. Es wird eine Vereinsmitgliedschaft vorausgesetzt, oder ProMobil-Karten.

Die gewünschten Fahrten bitte drei bis vier Tage, telefonisch im Voraus reservieren.

Tel. 0848 00 20 60

[www.tixi.ch](http://www.tixi.ch)

---

### **Stiftung Pro Mobil**

Personen, die mobilitätsbehindert sind und deren Einkommen und Vermögen eine gewisse Grenze nicht übersteigt, erhalten Fahrguthaben. Diese können bei Taxiunternehmen oder Fahrdiensten eingesetzt werden. Für weitere Infos und Antragsstellung melden Sie sich unter:

Tel. 044 278 90 00

[www.promobil.ch](http://www.promobil.ch)

## UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

### Mahlzeitendienst

#### **Mahlzeitendienst Spitex Zimmerberg**

Der Mahlzeitendienst liefert wahlweise Frisch- oder Fertigmahlzeiten zu Ihnen nach Hause. Für weitere Infos und Antragsstellung melden Sie sich unter:

Standort Kilchberg                      Tel. 044 711 99 11  
Stockenstrasse 130A                      [www.spitex-zimmerberg.ch](http://www.spitex-zimmerberg.ch)  
8802 Kilchberg

---

#### **Casa Gusto**

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute liefert verschiedene Fertigmahlzeiten, die zu Hause aufgewärmt werden können. Die Mahlzeiten können telefonisch oder online bestellt werden.

Pro Senectute Kanton Zürich              Tel. 058 451 50 50  
Forchstrasse 145                              [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)  
8032 Zürich

---

### Notrufsystem

#### **Rotkreuz-Notruf**

Dank dem Notrufsystem können Sie per Knopfdruck um Hilfe rufen – von zu Hause oder unterwegs. Die Rotkreuz-Notrufzentrale ist rund um die Uhr erreichbar und organisiert Hilfe.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich              Tel. 044 388 25 35  
Drahtzugstrasse 18                              [www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)  
8008 Zürich

---

#### **CARU care**

Mit Caru care kann per Sprache oder per Knopfdruck ein Notruf ausgelöst werden. Die Notrufzentrale ist rund um die Uhr erreichbar und organisiert Hilfe. Das Notrufsystem verfügt auch über eine automatische Sturzerkennung.

## UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Weberstrasse 3  
8004 Zürich

Tel. 044 512 13 77  
[www.caru-care.ch](http://www.caru-care.ch)

### Reinigung

#### **Senioren Unterhaltsreinigung GmbH**

Die Firma bietet regelmässige Wohnungsreinigung, einzelne Reinigungsarbeiten oder Unterstützung beim Umzug und der Entsorgung an.

Uetlibergstrasse 262  
8045 Zürich

Tel. 044 830 43 33  
[www.senioren-unterhaltsreinigung.ch](http://www.senioren-unterhaltsreinigung.ch)

---

#### **Etcetera Thalwil**

Etcetera ist eine soziale Arbeitsvermittlungsstelle. Sie vermittelt folgende Arbeitseinsätze: Unterstützung im Haushalt, Reinigung, Garten, Räumungen, Wohnungswechsel sowie weitere Hilfsarbeiten.

Bahnhofstrasse 24  
8800 Thalwil

Tel. 044 721 01 22  
[www.etcetera-zh.ch](http://www.etcetera-zh.ch)

### Pflege und Betreuung

#### **Spitex Zimmerberg**

Die Spitex bietet Unterstützung in der Pflege, im Haushalt und in der Betreuung an. Im Krankenmobilen-Magazin können ausserdem Hilfsmittel für den Alltag gemietet oder gekauft werden. (Kontakt siehe Seite 20)

---

#### **weitere Spitexorganisationen**

Es gibt eine Vielzahl von privaten Spitexorganisationen. Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an die Altersbeauftragtenstelle (Tel. 044 716 37 90).

## WOHNEN

### Alters- und Pflegeheime

#### **Alterszentrum Hochweid**

Das Alters- und Pflegeheim bietet Langzeit-, Übergangs- und Palliativpflege an. Sie verfügen ausserdem über eine Pflegewohngruppe für Personen mit einer demenziellen Erkrankung.

Stockenstrasse 124      Tel. 044 716 36 36  
8802 Kilchberg      [www.alterszentrum-hochweid.ch](http://www.alterszentrum-hochweid.ch)

---

#### **Stiftung Emilienheim**

Das Pflegeheim bietet ein Zuhause für Personen mit und ohne Sehbehinderung an. Sie sind auf Langzeit-, Übergangs- und Palliativpflege ausgerichtet.

Stockenstrasse 22      Tel. 044 715 41 53  
8802 Kilchberg      [www.emilienheim.ch](http://www.emilienheim.ch)

---

#### **Wohn- und Pflegeheim See-Spital**

Im 4. Stock des See-Spitals Kilchberg befindet sich das Wohn- und Pflegeheim. Das Heim ist auf Langzeit-, Übergangs- und Palliativpflege ausgerichtet.

Grütstrasse 60      Tel. 044 728 63 06  
8802 Kilchberg      [www.see-spital.ch](http://www.see-spital.ch)

---

#### **Pflegewohngruppe Haus zum Mauersegler**

Die Pflegewohngruppe wird von der Sihlsana AG geführt und befindet sich in Adliswil. Die Institution ist auf Demenzpflege ausgerichtet.

Sihlsana AG      Tel. 044 711 97 97  
Badstrasse 4      [www.sihlsana.ch](http://www.sihlsana.ch)  
8134 Adliswil

## WOHNEN

### Alterswohnungen

#### **Alterssiedlung Hochweid**

Die Alterssiedlung Hochweid verfügt über 52 Alterswohnungen, von 1 Zimmer bis 3,5 Zimmer. Der Grossteil der Wohnungen befindet sich an der Stockenstrasse 126 und 130. 5 Wohnungen befinden sich an der Dorfstrasse 80/82 in Kilchberg.

Alterszentrum Hochweid      Tel. 044 716 36 36  
Stockenstrasse 124      [www.alterszentrum-hochweid.ch](http://www.alterszentrum-hochweid.ch)  
8802 Kilchberg

### Wohnungsanpassung, Umzug, Wohnungsauflösung

#### **Fachberatung Wohnen im Alter**

Felix Bohn bietet Fachberatung für alters- und demenzgerechtes Bauen und Wohnen im Alter. Er ist diplomierter Architekt, Ergotherapeut und Gerontologe

Felix Bohn      Tel. 044 240 20 60  
Fabrikstrasse 31      Mob. 076 432 01 04  
8005 Zürich      [www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)

---

#### **Umzugshilfe**

Pro Senectute Kanton Zürich bietet einen umfassenden Umzugsservice für Seniorinnen und Senioren an.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Tel. 058 451 50 44

---

#### **Etcetera Thalwil siehe Seite 21**

## WOHNEN

### Soziales Netz Bezirk Horgen SNH

Die Mitarbeitenden des sozialen Integrationsprogramms führen Umzüge durch: Montage und Demontage von Möbelstücken, Transport, Entsorgung und Schlussreinigungen.

Seestrasse 238  
8810 Horgen  
Tel. 044 718 25 45

Tel. 079 669 00 14  
[www.snh-zv.ch](http://www.snh-zv.ch)

---

### [www.home60.ch](http://www.home60.ch)

Die Plattform bietet eine einfache Möglichkeit nach freien Pflegeplätzen, Alterswohnungen oder anderen Wohnformen suchen. Ausserdem können Sie einen Suchauftrag erstellen.





## VORSORGEDOKUMENTE

### Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag etc.

Bei folgenden Anbietern kann ein gesamtes Vorsorgedossier (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Anordnungen für den Todesfall) bestellt werden, oder einzelne Dokumente daraus.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Tel. 058 451 52 20  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Dialog Ethik  
Tel. 044 252 42 01  
[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)

Rotes Kreuz  
Tel. 044 388 25 25  
[www.vorsorge.redcross.ch](http://www.vorsorge.redcross.ch)



## STERBEN UND TOD

### Palliativpflege

#### **Palliaviva**

Die Organisation bietet Pflege und Betreuung von Menschen zuhause, die an einer unheilbaren Krankheit und komplexen Symptomen leiden. Sie arbeiten in Ergänzung zur Grundversorgung der Spitex und Hausärzten.

Dörflistrasse 50      Tel. 043 305 88 70  
8050 Zürich          www.palliaviva.ch

[www.pallifon.ch](http://www.pallifon.ch)

24 Stunden telefonische Notfallberatung für Palliativpatienten 0844 148 148

Bei akuter Lebensgefahr wählen Sie sofort die Notfallnummer 144

### Eintreten eines Todesfalls

#### **Bestattungsamt Kilchberg**

Nebst der Meldung von Todesfällen, kann hier auch Auskunft zu Aufgaben, welche bei einem Todesfall für die Angehörigen anstehen eingeholt werden. Als Einwohner und Einwohnerinnen Kilchbergs können Sie kostenlos Ihre Wünsche für die Bestattung hinterlegen. Ein Formular zum Ausfüllen steht online oder auf Bestellung zur Verfügung.

Gemeindehaus (1. Stock, Schalter Einwohnerdienste)

Alte Landstrasse 110      Tel. 044 716 32 07  
8802 Kilchberg          www.kilchberg.ch

An Wochenenden und Feiertagen unterhält die Firma Bossardt Bestattungen AG in Adliswil den Pikettdienst, Tel. 044 710 99 70, Fax: 044 716 32 79

---

#### **Zivilstandsamt Thalwil-Rüschlikon-Kilchberg**

Hier kann eine Todesurkunde bestellt werden, wenn der oder die verstorbene Person in Kilchberg gestorben ist.

Burghaldenstrasse 3      Tel. 044 723 22 28  
8810 Horgen              www.thalwil.ch

## STERBEN UND TOD

### Bezirksgericht Horgen

Das Bezirksgericht Horgen ist zuständig für die Testamentseröffnung, zur Ausstellung einer Erbescheinigung, oder Meldung einer Erbschaftsausschlagung, wenn der letzte Wohnort der verstorbenen Person im Bezirk Horgen war. Das Gericht bietet ausserdem kostenlose Rechtsauskunft unter anderem zu Erbrecht.

Burghaldenstrasse 3  
8810 Horgen

Tel. 044 728 52 22  
[www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte](http://www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte)

## Trauerbegleitung

### Trauercafé Horizont

Die reformierte Kirche in Wollishofen bietet eine geführte Austauschgruppe für Hinterbliebene von verstorbenen Personen. Das Angebot ist offen für Personen jeglichen Glaubens.

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats, von 16.00–18.00 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus Wollishofen, Kilchbergstrasse 21, statt.

Auskunft zum Angebot gibt Ihnen: Corina Winter, Tel. 044 201 06 31

---

### Beratungsstelle LiA-Leben im Alter

Dr. phil. Bettina Ugolini bietet psychologische Beratung rund ums Thema Alter, in der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause.

Stampfenbachstrasse 73  
8006 Zürich

Tel. 044 635 34 23  
[www.zfg.uzh.ch](http://www.zfg.uzh.ch)

## Kontakt

Altersbeauftragte Kilchberg  
Filiz Düzgün  
Stockenstrasse 130A  
Tel. 044 716 37 90  
E-Mail: [altersbeauftragte@kilchberg.ch](mailto:altersbeauftragte@kilchberg.ch)

Öffnungszeiten:  
Montag, Mittwoch und Freitag  
8.30-12.00 Uhr, 13.30-16.30 Uhr

Offene Sprechstunde  
(ohne Voranmeldung):  
Mittwoch 14.00-16.00 Uhr